

곧게 선 대한민국

2010. 9. 28.



수험생의 집중력 향상을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

Page

1. 수험생의 바른자세의 필요성	2
2. 수험생의 자세	3
3. 바른 자세로 공부를 하기 위한 방법	4
4. 수험생의 집중력 향상을 위한 운동법	6



작성: 김가영 연구원(자세건강증진연구소)

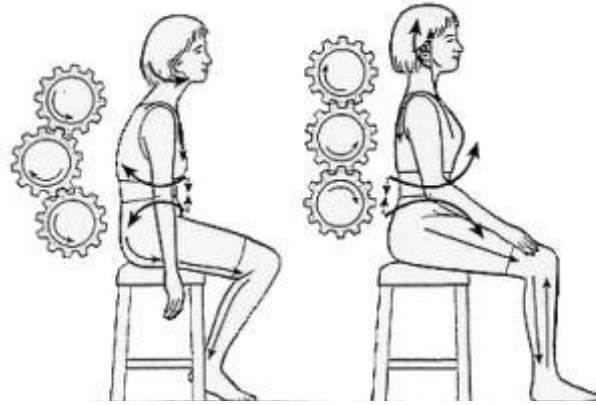
gy0109@iposture.net

윤수미 연구원(자세건강증진연구소)

감수: 송영민 연구소장(자세건강증진연구소)

iposture@iposture.net

1. 수험생의 바른 자세 필요성



□ 수험생을 비롯해서 공부를 해야 하는 학생들의 경우 오랜 시간동안 앉아있는 한 자세를 유지하게 됩니다. 자연스럽게 움직임은 줄어들게 되고, 될 수 있으면 앉아서 공부를 하려고 노력합니다. 이러한 행동은 오히려 공부를 하는 것에 있어서 집중력을 낮추는 결과를 낳게 됩니다. 공부를 하는 자세를 유심히 살펴보면 책에 집중을 하기 위해서 자연스럽게 몸은 책을 향해 앞으로 쏠리면서 동시에 머리 또한 앞으로 쭉 빼고 있게 됩니다. 이럴 경우 목과 어깨의 긴장도가 높아지면서 근육이 뭉치게 되는데 이는 뇌로 향하는 혈관을 좁히게 되어 원활한 혈액순환이 되지 않아 오히려 뇌에 필요한 산소공급을 충분히 해주지 못해서 집중력을 떨어뜨리게 됩니다.

□ 바르지 않은 자세를 유지할 경우 자세 정렬은 흐트러지게 되고 이는 근육의 불균형의 원인이 되어 근골격계 질환을 발생시킬 뿐만 아니라 일상생활을 하는데 방해받을 정도의 통증이 나타나게 됩니다. 이러한 통증은 수험생들이 최대한 집중을 해서 공부를 해야 하는 시간을 방해할 뿐만 아니라 스트레스를 증가시키게 됩니다. 그렇기 때문에 오랜 시간동안 앉아서 공부를 하는 것이 중요한 것이 아니라 짧은 시간이라도 집중력있게 효과적으로 공부를 하기 위해서는 반드시 바른 자세를 유지하는 것이 중요합니다.

2. 수험생의 자세.



① 고개를 오랜 시간 숙이는 자세.

학교에서 사용하는 책상과 의자의 경우 학생들의 신체사이즈에 맞지 않는 경우가 대부분입니다. 이러한 환경 때문에 학생들의 자세는 점점 틀어지게 되는데 많은 학생들이 유지하고 있는 자세가 바로 고개를 오랜 시간 숙이는 것입니다. 책, 문제집을 읽는 것에 집중을 하다 보면 자연스레 더 가까워서 보기를 원하게 되는데 이때 책과 문제집의 높이나 거리를 조정하는 경우보다 몸을 가까이 숙여서 보는 경우가 대부분입니다. 그럴 경우 점점 몸은 앞으로 쏠리게 되고 자연스레 목과 어깨의 긴장도는 높아지게 되면서 근육이 뭉치게 됩니다. 이 자세는 일자목의 원인이 되고 심해질 경우는 목 디스크의 위험에도 노출이 됩니다.

② 어깨가 굽은 자세.

공부를 하는 학생들의 자세를 보면 어깨를 바르게 펴고 공부를 하고 있는 학생들은 거의 볼 수 없습니다. 어떤 것에 집중을 하게 될 경우 몸을 펴기 보다는 움츠리게 됩니다. 이러한 패턴에 의해서 수험생들 또한 공부를 하는데 있어서 집중력을 높이다 보니 몸을 움츠린 상태에서 오랜 시간 동안 지속하게 되는 것입니다. 이는 어깨를 안쪽으로 굽게 만드는데, 어깨의 뭉침과 함께 어깨 관절의 불안정을 증가시키게 됩니다. 당장의 통증은 없을 수 있지만, 어깨 관절의 불안정성은 어깨 관절 질환으로 진행되는 첫 걸음이기 때문에 초기에 관리를 해주어야 합니다.

③ 등이 굽은 자세.

등이 굽은 자세는 고개를 오래 숙이고 어깨가 굽은 자세의 보상 작용으로 볼 수 있습니다. 목이 앞으로 나오고 어깨가 굽어질 경우 신체는 그에 따른 보상으로 등을 뒤로 굽게 하여 중심을 맞추게 됩니다. 등근육의 길이는 늘어난 상태에서 더 이상 등이 굽지 않도록 긴장을 유지하기 때문에 통증이 나타나게 됩니다. 등이 굽은 자세를 가지고 있을수록 오랫동안 앉아 있는 것이 힘들어지고 이는 수험생들에게는 큰 문제가 될 수 있습니다. 앉아서 공부를 해야 하는 상황에서 지속적으로 느껴지는 등 통증과 함께 불편함은 공부에 집중을 방해하기 때문입니다.

④ 한 쪽 어깨를 내리고 있는 자세.

공부를 하는데 있어서 필기를 하는 것이 중요한데 바로 이 필기를 하는 자세로 인해서 어깨 높낮이의 차이가 나타나게 됩니다. 흔히 필기를 하는데 편한 자세는 한 쪽 팔은 책상위에 걸치고 몸을 팔에 기대는 자세입니다. 이는 어깨의 높낮이의 차이를 나타나게 하며 자세성 척추측만증의 원인이 될 수 있습니다. 한 쪽으로 몸을 기대는 자세는 자연스럽게 몸의 상부 쪽만 한 쪽으로 걸치게 되고 몸의 하부 쪽은 고정이 되어서 뒤에서 바라보았을 때 척추가 S자로 휘어 보이는 것처럼 됩니다. 이 자세를 유지할 경우 단순히 보이는 것이 아니라 자세의 바른 정렬이 되지 않아 척추가 S자로 휘는 위험에 노출 될 수 있습니다.

⑤ 다리를 꼬고 앉는 자세.

다리를 꼬고 앉는 자세의 경우 하체 정렬을 맞지 않게 하는 큰 원인중 하나입니다. 한 쪽으로만 다리를 꼬고 앉을 경우 골반의 틀어짐이 나타나는 것은 당연한 결과이며 이로 인해서 골반의 높낮이의 차이가 생겨서 다리길이의 차이까지 나타납니다. 이는 정상적인 걸음걸이를 하는 것을 방해하여 결국에는 전체적인 정렬에 까지 영향을 미치게 됩니다. 골반은 우리의 몸의 하체와 상체를 이어주는 지지대의 역할을 하고 있습니다. 지지대가 한쪽으로 틀어지게 되면 결국엔 하체와 상체의 정렬에도 나쁜 영향을 미쳐 근골격질환의 원인이 될 뿐만 아니라 미용적인 면으로 봤을 때도 문제가 발생할 수도 있습니다.

3. 바른 자세로 공부를 하기 위한 방법.

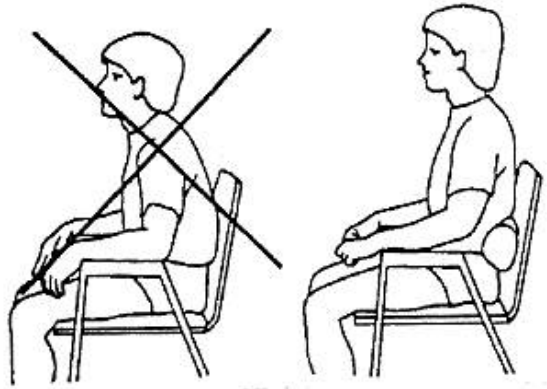


① 책상은 약간 경사가 있는 것

- 학교 책상의 경우 편평한 것들이 주를 이루고 있어서 경사를 지게 하는 것이 어렵기 때문에 이 경우에는 책 받침대를 이용해서 책들의 높이를 약간 경사지게 높여주는 것이 좋습니다.

② 배와 책상이 너무 떨어져 있지 않도록

- 책상과 의자가 너무 많이 떨어져 있을 경우에는 몸 전체가 앞으로 쏠릴 수 있기 때문에 가깝게 하는 것이 좋고 너무 가깝다고 생각이 든다면 배 쪽에 쿠션을 이용해서 거리를 조절하도록 합니다.



③ 등받이는 100도-120도가 적당

- 등받이는 말 그대로 등을 받쳐주기 위해서 존재하는 것이기 때문에 의자에 앉을 때 엉덩이를 의자 끝까지 붙이고 앉아 편하게 등을 기대는 상태를 유지합니다. 등받이와 함께 목을 받쳐줄 수 있는 장치가 있는 의자를 사용해도 좋습니다.

④ 팔 받침대가 있는 것

- 팔 받침대가 있을 경우 자연스럽게 팔 받침대에 놓을 수 있기 때문에 필기를 할 때 한쪽 어깨와 팔에 몸 전체를 지지하는 자세를 예방할 수 있습니다. 팔 받침대의 높이는 책상 안에 무리 없이 들어갈 정도의 높이가 적당합니다.

⑤ 발바닥 전체가 바닥에 닿을 정도의 의자 높이, 무릎은 90도

- 무릎을 굽히는 정도는 70도-110도 사이 범위를 유지하도록 합니다.

⑥ 허리 쿠션 사용

- 쿠션을 받쳐서 허리의 곡선을 유지해줌으로서 허리 통증 완화에 도움이 됩니다.

□ 학교에서 사용되는 의자의 경우 등받이의 각도나 의자의 높이가 학생들의 신체에 맞는 경우가 없습니다. 그렇기 때문에 학생들의 경우 책상 앞에 오랫동안 앉아있어야 함에도 불구하고 자세 이상을 일으킬 수 있는, 환경에 노출되어있는 경우가 대부분입니다. **방석, 쿠션 등을 이용하여 최대한 자신의 신체에 맞도록 의자를 조절해주면 목, 허리 통증을 예방하고 공부의 효율성을 높일 수 있습니다.**

□ 아무리 바른 자세로 앉아있더라도 오랜 시간동안 지속할 경우 한 곳에만 압력이 집중되기 때문에 통증이 일어날 수 있습니다. 바른 자세로 유지하되 틈틈이 가벼운 스트레칭으로 몸을 움직여주셔야 한곳에만 집중되는 압력을 분산시켜줌으로서 통증을 예방할 수 있습니다.

4. 수험생의 집중력 향상을 위한 운동법

수험생의 집중력 향상을 위한 운동법1).

목과 어깨가 뻐근하고 아플 때

1) Neck rotation with flexion

(목을 구부린 상태에서 옆으로 돌리기)

양 손 머리 뒤에서 깍지 끼워, 고개를 오른쪽으로 돌려 주고, 숨을 내쉬며 턱을 오른쪽 가슴 쪽으로 당겨줍니다. 15초 동안 잠시 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해주세요. 반대쪽도 같은 방법으로 이완시켜 줍니다.



Neck rotation with flexion

2) Neck rotation stretch(목 돌리면서 스트레칭)

고개를 오른쪽으로 돌려, 오른쪽 어깨 뒤쪽 멀리 바라봅니다. 오른손 들어, 손바닥 왼쪽 뺨에 대고 보조적으로 더 밀어줍니다. 숨을 내쉬며 유지합니다. 30초간 이완합니다. 마시며 풀어주고 내쉬며 반대쪽 들어잡니다, 호흡 유지하며 30초간 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해주세요.



Neck rotation stretch




3) Scalene stretch(목 뒷근육 스트레칭)

바르게 서거나 앉은 자세에서, 양 손 등 뒤에서 맞습니다. 숨을 마시고 내쉬면서 오른쪽 귀와 어깨를 가깝게 합니다. 반대쪽 어깨를 더 바닥으로 내려줍니다. 호흡하며 30초간 이완시키고 마시면서 정면을 바라봤다가 다시 내쉬면서 반대쪽을 스트레칭 합니다. 호흡을 유지하며 30초간 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해주세요.






Scalene stretch

등이 뻐근하고 아플 때

<p>1) Scapular squeeze(날개뼈 조이기) 앞은 자세에서 그림과 같이 날개 뼈를 척추 쪽으로 모아 주며 힘을 줍니다. 팔꿈치를 구부리고 하시면 더 편하게 하실 수 있습니다. 모아준 상태에서 5초간 머무르세요. 이 동작으로 10번 하는 것을 3세트 합니다.</p>	 <p>Scapular squeeze</p>
<p>2) Thoracic extension(등 뒤로 젖히기) 의자에 앉아 양 손 머리 뒤로 보내 각지를 끼워 줍니다. 그림처럼 상체를 천천히 뒤로 젖히면서 등의 아치를 만들고, 시선은 천장을 바라봅니다. 이 동작을 10번 반복합니다. 하루에 몇 번이고 이운동을 해주시면 좋습니다.</p>	 <p>Thoracic extension</p>
<p>3) Thoracic stretch(흉추 스트레칭) 바닥에 발을 뻗고 앉습니다. 손을 허벅지 아래 중간정도에 두고, 머리에서부터 천천히 상체를 앞으로 구부려 줍니다. 구부린 상태에서 15초간 머물러 주세요. 이 동작을 3번 반복해서 실시합니다.</p>	 <p>Thoracic stretch</p>

허리가 빠근하고 아플 때

<p>1) Double knee to chest(양 다리 가슴으로 당기기) 등을 대고 바닥에 누운 자세에서 무릎은 굽히고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 당신의 복근이 타이트하고 당신의 허리를 아래로 눌러 바닥에 닿도록 합니다. 당신의 가슴 쪽으로 양 무릎을 당겨줍니다. 그 상태로 5</p>	 <p>Double knee to chest</p>
--	--

<p>초 동안 버팁니다. 이것을 10회에서 20회 정도 반복합니다.</p>	
<p>2) Pelvic tilt(골반 기울이기)</p> <p>등을 바닥에 대고 무릎을 구부리고 발바닥을 바닥에 대고 누릅니다. 복근에 힘을 주고 허리를 바닥으로 5초간 누르고 이완합니다. 이 동작을 10회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Pelvic tilt</p>
<p>3) Quadruped arm/leg raise (네발기기 자세에서 팔다리 들어올리기)</p> <p>양손 양 무릎을 바닥에 대고 네발 기기 자세를 합니다. 척추가 일자가 되도록 유지하고 복부에 힘을 주도록 합니다. 복부가 타이트하게 유지하는 동안 한 쪽 팔을 앞으로 쭉 뻗고 다른 쪽 발을 뒤로 쭉 뻗도록 합니다. 이 자세로 5초 동안 유지합니다. 천천히 팔과 다리를 내려놓고 다른 쪽도 번갈아 실시합니다. 각각 10회씩 실시합니다.</p>	 <p>Quadruped arm/leg raise</p>



곧음이 TIP!

오래 한 자세를 유지하면 집중력이 흐려지기 마련입니다. **5분간의 스트레칭은 집중력을 향상시키는 가장 좋은 방법**입니다. 시간이 아깝다고 생각하지 마시고 **성적 향상을 위한 투자**라고 생각하고 잊지 말고 해주세요.^^ 수험생 여러분들 힘내세요. 좋은 결과가 있을 겁니다.~

1) http://www.fairview.org/healthlibrary/content/sma_index.htm